తైత్తిరీయోపనిషత్

శిక్షావల్లి

మొదటి అనువాకము

హరిః ఓమ్ శం నో మిత్రః శం వరుణః। శం నో భవత్వర్యమా।శం న ఇంద్రో బృహస్పతిః। శం నో విష్ణు రురుక్రమః । నమో బ్రహ్మణే। నమస్తే వాయో। త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి । త్వామేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మ వదిష్యామి। ఋతం వదిష్యామి।సత్యం వదిష్యామి। తన్మామవతు। తద్వక్తారమవతు। అవతు మామ్। అవతు వక్తారమ్ । ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః।।
ఇతి ప్రథమోఽనువాకః।।

మిత్రుడు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. వరుణుడు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. అర్యముడు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. ఇంద్రుడు బృహస్పతియు మాకు సుఖము నిచ్చుదురు గాక. విస్తీర్ణమైన పాదములుగల విష్ణువు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. వాయురూప బ్రహ్మము నకు నమస్కారము. ఓ వాయూ! నీకు నా నమస్కారము. నీవే ప్రత్యక్ష బ్రహ్మమగు చున్నావు. నీవే ప్రత్యక్ష బ్రహ్మవని చెప్పుచున్నాను. నీవే ఋతము అనియు, నీవే సత్యము నియు చెప్పుచున్నాను. ఆ బ్రహ్మము విద్యార్థినగు నన్ను రక్షించుగాక. అది ఆచార్యుని రక్షించుగాక, నన్ను ఆచార్యుని రక్షించుగాక, త్రివిధ తాపములు శమించుగాక.

మిత్రాది దేవతలు అధ్యాత్మ దేవతలు, అనగా వీరు శరీరమునందు గల ఒక్కొక్క అవయ వమునకు ఒక్కొక్కరు అధిపతులు.

రెండవ అనువాకము

ఓం శీక్షాం వ్యాఖ్యాస్యామః। వర్ణః స్వరః। మాత్రా బలమ్। సామ సంతానః। ఇత్యుక్తః శీక్షాధ్యాయః ఇతి ద్వితాయోఽనువాకః ॥

మూడవ అనువాకము

సహ నౌ యశః। సహ నౌ బ్రహ్మవర్చసమ్। అథాతః సగ్ం హితాయా ఉపనిషదం వ్యాఖ్యాస్యామః। పంచస్వధికరణేషు। అధిలోకమధిజ్యౌతిషమధి విద్యమధి ప్రజమధ్యాత్మమ్। తా మహాసగ్ం హితా ఇత్యాచక్షతే। అథాధిలోకమ్। పృథివీ పూర్వ రూపమ్ । ద్యౌరుత్తర రూమ్ । ఆకాశః సంధిః ।వాయుః సంధానమ్। ఇత్యధిలోకమ్। అథాధి జ్యాతిషమ్। అగ్నిః పూర్వరూపమ్ । ఆదిత్య ఉత్తరరూపమ్। ఆపః సంధిః। వైద్యుతః సంధానమ్। ఇత్యధి జ్యాతిషమ్। అథాధివిద్యమ్। ఆచార్యః పూర్వరూపమ్। అన్తేవా సుత్తరరూపమ్। విద్యాసంధిః ప్రవచనగ్ం సంధానమ్। ఇత్యధి విద్యమ్। అథాధిప్రజమ్।

మాతా పూర్వరూపమ్ । పితోత్తర రూపమ్ । ప్రజాసంధిః ప్రజననగ్ం సంధానమ్।
ఇత్యధి ప్రజమ్। అథాధ్యాత్మమ్। అధరాహనుః పూర్వరూపమ్। ఉత్తరా హనురుత్తర
రూపమ్। వాక్సంధిః జిహ్వ సంధానమ్।
ఇత్యధ్యాత్మమ్ । ఇతీమా మహాసగ్ం హితాః ।య ఏవమేతా మహాసగ్ం హితావ్యాఖ్యాతా
వేద । సంధీయతే ప్రజాయా పశుభిః । బ్రహ్మవర్చసే నాన్నాద్యేన సువర్గ్యేణ లోకేన ॥
ఇతి తృతీయోఽనువాకః

నాలుగవ అనువాకము

యశ్ఛన్ద సామృషభో విశ్వరూపః । ఛన్దోభ్యోఽధ్యమృతా త్సంబ భూవ। సమేన్ద్రో మేధయా
స్ప ృణోతు। అమృతస్య దేవ ధారణో భూయా సమ్ । శరీరం మే విచణమ్। జిహ్వా
మే మధు మత్తమా। కర్ణాభ్యాం భూరి విశ్రువమ్। బ్రహ్మణః కోశోఽసి మే ధయా పిహితః।
శ్రుతం మే గోపాయ। అవహంతీ వితన్వానా। కుర్వాణా చీరమాత్మనః। వాసాగ్ం సి మమ
గావశ్చ। అన్నపానే చ సర్వదా। తతోమే శ్రియ మావహ। లోమశాం పశుభి స్సహ స్వాహా।
అమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా। దమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా। విమాయంతు
బ్రహ్మచారిణః స్వాహా । ప్రమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా। దమాయంతు బ్రహ్మచారిణః

స్వాహా । శమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా। యశోజనేఽసాని స్వాహా। శ్రేయాన్వ
న్యసోఽసాని స్వాహా। తం త్వా భగ ప్రవిశాని స్వాహా। సమా భగ ప్రవిశ స్వాహా।
తస్మిం త్సహస్రశాఖే । నిభగాహం త్వయి మృజే స్వాహా । యథాఽఽపః ప్రవతా
యంతి । యథా మాసా అహర్జరమ్ । ఏవం మాం బ్రహ్మచారిణః ।ధాతరా యంతు
సర్వత స్స్వాహా । ప్రతివేశోఽసి। ప్రమాభాహి । ప్రమా పద్యస్వ ॥

। ఇతి చతుర్థో–నువాకః।

ఐదవ అనువాకము

భూర్భువస్సు వరితి వా ఏతాస్తిస్రో వ్యాహృతయః । తాసా ముహస్మైతాం చతుర్థీమ్ ।
మాహా చయస్యః ప్రవేదయతే । మహ ఇతి। తద్బ్రహ్మ। న ఆత్మాఅంగా న్యన్యా దేవతాః।
భూరితివా అయం లోకః। భువ ఇత్యన్తరిక్షమ్ । సువరిత్య సౌలోకః। మహఇత్యాదిత్యః।
ఆదిత్యేనవావ సర్వే లోకా మహీయంతే। భూరితి వా అగ్నిః। భువ ఇతి వాయుః। సువరి
త్యాదిత్యః। మహ ఇతి చన్ద్రమాః। చంద్రమసావావ సర్వాణి జ్యోతీగ్ంషి మహీయంతే।
భూరితివా ఋచః। భువ ఇతి సామాని। సువరితి యజూగ్ంషి। మహ ఇతి బ్రహ్మ।
బ్రహ్మణా వావ సర్వే వేదా మహీయంతే। భూరితివై ప్రాణః। భువ ఇత్యపానః। సువరితి
వ్యానః । మహ ఇత్యన్నమ్ । అన్నేనవావ సర్వే ప్రాణా మహీయంతే । తావా ఏతా శ్చతస్ర

శ్చతుర్థా।చతస్రశ్చతస్రో వ్యాహృతయః ।తాయోవేద । సవేదబ్రహ్మ । సర్వే–స్మై దేవా బలిమావహంతి ॥ ఇతి పంచమోఽనువాకః॥

ఆరవ అనువాకము

సయ ఏషోఽన్తర్హృదయ ఆకాశః। తస్మిన్నయం పురుషో మనోమయః। అమృతో హిర ణ్మయః। అంతరేణ తాలుకే। య ఏష స్తన ఇవావలంబతే। సేంద్రయోనిః। యత్రాసౌ కేశాన్తో వివర్తతె। వ్యపో హ్య శీర్షకపాలే। భూరిత్యగ్నౌ ప్రతితిష్ఠతి। భువ ఇతి వాయౌ। సువరి త్యాదిత్యే। మహ ఇతి బ్రహ్మణి । ఆప్నోతి స్వారాజ్యమ్। ఆప్నోతి మనసస్పతిమ్। వాక్పతి శ్చక్షుష్పతిః। శ్రోత్ర పతి ర్విజ్ఞానపతిః। ఏతత్తతో భవతి। ఆకాశ శరీరం బ్రహ్మ సత్యాత్మ ప్రాణారామం మన అనన్దమ్। శాన్తి సమృద్ధమ మృతమ్। ఇతి ప్రాచీనయోగ్యో పాస్వ। ఇతి షష్ఠోఽనువాకః ॥

ఏడవ అనువాకము

పృథివ్యం తరిక్షం ద్యౌర్దిశోఽవాంతరదిశాః। అర్వాయురా దిత్య శ్చన్ద్రమా నక్షత్రాణి। ఆప ఓషధయో వనస్పతయ ఆకాశ ఆత్మా। ఇత్యధి భూతమ్। అథాధ్యాత్మమ్। ప్రాణో వ్యానోఽపానఉదాన స్సమానః। చక్షు శ్శ్రోత్రం మనోవాక్త్వక్ । చర్మ మాగ్ంం సగ్గ్ం స్నావాఽస్థి మజ్జా। ఏత దధివిధాయ ఋషి రవోచత్ । పాం క్తం వా ఇదగ్ం సర్వమ్। పాంక్తేనైవ పాంక్త్గ్ం స్ప్ృణోతీతి। ఇతి సప్తమోఽనువాకః॥

ఎనిమిదవ అనువాకము

ఓమితి బ్రహ్మ ఓమితీదగ్ం సర్వమ్ । ఓమిత్యేతి దనుకృతి హస్మవా ఆప్యో శ్రావ యేత్యా శ్రావయన్తి । ఓమితి సామాని గాయంతి । ఓగ్ం శోమితి శస్త్రాణి శగ్ం సన్తి । ఓమిత్య ధ్వర్యుః ప్రతిగరం ప్రతిగృణాతి। ఓమితి బ్రహ్మ ప్రసౌతి । ఓమిత్యగ్నిహోత్ర మనుజానాతి । ఓమితి బ్రాహ్మణః ప్రవక్ష్య న్నాహ బ్రహ్మో పాప్నవానీతి బ్రహ్మైవోపాప్నోతి ।
ఇతి అష్టమోఽనువాకః।

తొమ్మిదవ అనువాకము

ఋతం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । సత్యం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । సత్యం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । తపశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । దమశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచ నే చ ।శమశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనేచ । అగ్నయశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । అగ్నిహో త్రం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । అతిథయశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । మానుషం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ ।ప్రజా చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । ప్రజనశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవ చనే చ । ప్రజాతిశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । సత్యమితి సత్యవచా రాథీతరః। తప ఇతి

తపోనిత్యః పౌరుశిష్ఠిః । స్వాధ్యాయ ప్రవచనే ఏవేతి నాకో మౌద్గల్యః । తద్ధి తప స్తద్ధి తపః । ఇతి నవమోఽనువాకః ।

పదవ అనువాకము

అహం వృక్షస్యరేరివా । కీర్తిః పృష్ఠంగిరేరివ ఊర్ధ్వ పవిత్రో వాజినీవ స్వమృతమస్మి । ద్రవిణ గ్ం సవర్చనమ్ । సుమేధా అమృతో–క్షితః। ఇతి త్రిశంకో ర్వేదానువచనమ్।ఇతి దశమోఽ నువాకః॥

పదుకొండవ అనువాకము

వేదమానూచ్యా చారోఽన్తే వాసినమనుశాస్తి । సత్యం వద । ధర్మం చర । స్వాధ్యా యాన్మాప్రమదః। ఆచార్యాయ ప్రియం ధన మాహృత్య ప్రజాతంతుం మా వ్యవచ్ఛేథ్సీః। సత్యాన్న ప్రమది తవ్యమ్ । ధర్మాన్న ప్రమది తవ్యమ్ । కుశాలాన్న ప్రమది తవ్యమ్॥ భూత్యైన ప్రమదితవ్యమ్ । స్వాధ్యాయ ప్రవచనా ఖ్యాం న ప్రమది తవ్యమ్ । దేవపితృ కార్యాభ్యాం న ప్రమది తవ్యమ్ । మాతృదేవో భవ । పితృదేవో భవ। ఆచార్యదేవో భవ। అతిథిదేవో భవ ।యాన్యనవద్యాని కర్మాణి ।తాని సేవిత వ్యాని । నో ఇతరాణి । యాన్య స్మాకగ్ం సుచరి తాని। తానిత్యయోపాస్యాని । నో ఇతరాణి । యేకేచా స్మచ్ఛ్రే యాగ్ంసో బ్రాహ్మణాః। తేషాం త్వయాసనే న ప్రశ్వసి తవ్యమ్ । శ్రద్ధయా దేయమ్ । అశ్రద్ధయాఽదే యమ్ । శ్రియాదేయమ్ । హ్రియాదేయమ్ । భియాదేయమ్ ।సంవిదాదేయమ్ । అథ య దితే కర్మ విచికిత్సాహ వృత్త విచికి త్సావా స్యాత్। యే తత్ర బ్రాహ్మణాస్సమ్మర్శినః। యుక్తా అయుక్తాః । ఆలూక్షా ధర్మకామాస్స్యుః। యథాతే తత్ర వర్తేరన్। తథా తత్రవర్తేథాః । అథాభ్యా ఖ్యాతేషు । యే తత్ర బ్రాహ్మణా స్సమ్మర్శినః । యుక్తా ఆయుక్తాః ।అలూక్షా ధర్మ కామాస్స్యుః। యథాతే తేషు వర్తేరన్ । తథాతేషు వర్తేథా । ఏష ఆదేశః । ఏష ఉపదేశః । ఏషావేదోపనిషత్। ఏత దనుశాసనమ్। ఏవ ముపాసి తవ్యమ్ । ఏవ ముచైతదుపాస్యమ్ ॥ ।ఇతి ఏకాదశోఽనువాకః।

పన్నెండవ అనువాకము

శం నో మిత్రః శ్శం వరుణః। శం నో భవత్వర్యమా । శం న ఇంద్రో బృహస్పతి । శం నో విష్ణురురుక్రమః। నమో బ్రహ్మణే । నమస్తేవాయో। త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి । త్వామేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మో వాదిషమ్ । ఋతమ వాదిషమ్ । సత్యమ వాదిషమ్ । తన్మామావీత్ । త ద్వక్తార మావీత్ ఆవీ న్మామ్ । ఆవీ ద్వక్తారమ్ । ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శ్శాన్తిః। ఇతి ద్వాదశోఽ నువాకః।

బ్రహ్మానందవల్లి

మొదటి అనువాకము

ఓం సహనావవతు । సహనౌ భునక్తు ।సహవీర్యం కరవావహై। తేజస్వినావధీత మస్తు మావిద్విషావహైః ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥

హరిః ఓం శం నో మిత్రశ్శం వరుణః । శం నో భవత్వర్యమా। శం న ఇంద్రో బృహస్పతిః। శం నో విష్ణురురుక్రమః । నమో బ్రహ్మణే । నమస్తేవాయో। త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి । త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మావధిష్యామి। ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి। తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు అవతుమామ్ । అవతు వక్తారమ్

ఓం బ్రహ్మ విదా ప్నోతిపరమ్ । తదేషాஉభ్యక్తా। సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ। యోవేద నిహితం గుహాయాం పరమే వ్యోమన్। సోஉశ్నుతే సర్వాన్కామాన్థ్సహ। బ్రహ్మణా విపశ్చి తేతి। తస్మాద్వా ఏతస్మాదాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః। ఆకాసాద్వాయుః। వాయోరగ్నిః । అగ్నే రాపః। అద్భ్యః పృథివీ। పృథివ్యా ఓషధయః । ఓషధీభ్యోஉన్నమ్ ।అన్నాత్పురుషః। స వా ఏష పురుషోஉన్నర సమయః। తస్యేదమేవశిరః। అయం దక్షిణః పక్షః। అయముత్తరః పక్షః। అయమాత్మా ఇదంపుచ్ఛంప్రతిష్ఠా। తదప్యేష శ్లోకోభవతి ॥ ఇతి ప్రథమోஉనువాకః॥

రెండవ అనువాకము

అన్నాద్వై ప్రజాః ప్రజాయంతే । యాః కాశ్చ పృథివీగ్ం శ్రితాః । అథో అన్నేనైవ జీవంతి । అథై న దపి యన్త్యం తతః। అన్నగ్ం హి భూతానాం జ్యేష్ఠమ్। తస్మాథ్స ర్వౌషధముచ్యతే । సర్వంవైతేஉన్నమాప్నువంతి। యేஉన్నం బ్రహ్మోపాసతే। అన్నగ్ం హి భూతానాం జ్యేష్ఠమ్। తస్మాథ్సర్వౌషధముచ్యతే । అన్నాద్భూతాని జాయంతే। జాతాన్యన్నేన వర్ధంతే । అద్యతేஉత్తి చ భూతాని। తస్మాదన్నం తదుచ్యత ఇతి । తస్మాద్వా ఏ తస్మాదన్న ర సమయాత్। అన్యో உన్తర ఆత్మా ప్రాణమయః । తేనైషపూర్ణః । స వా ఏష పురుషవిధ ఏవ । తస్య పురుష విధతామ్ । అన్వయం పురుషవిధః। తస్య ప్రాణ ఏవశిరః । వ్యానో దక్షిణః పక్షః। అపాన ఉత్తరః పక్షః। ఆకాశఆత్మా । పృథివీ పుచ్ఛం ప్రతిష్ఠా । తద ష్యేషశ్లోకో భవతి ॥ ఇతి ద్వితీ యోஉనువాకః॥

మూడవ అనువాకము

ప్రాణం దేవా అనుప్రాణంతి । మనుష్యాః ప శవశ్చయే । ప్రాణోహి భూతానా మాయుః । తస్మాథ్స ర్వాయుష ముచ్యతే । సర్వమేవత ఆయుర్యంతి । యే ప్రాణం బ్రహ్మోపాసతే । ప్రాణోహిభూతానామాయుః ।తస్మాథ్సర్వాయుషముచ్యత ఇతి। తస్యైష ఏవ శారీర ఆత్మా । యః పూర్వస్య ।తస్మాద్వా ఏ తస్మాత్ప్రాణమయాత్ । అన్యోஉన్తర ఆత్మా మనోమయః।

తేనైష పూర్ణః। నవా ఏష పురుషవిధ ఏవ। తస్యపురుషవిధతామ్। అన్వయం పురుషవిధః। తస్యయజురేవ శిరః । ఋగ్దక్షిణఃపక్షః । సామోత్తరః పక్షః। ఆదేశ ఆత్మా। అథర్వాంగిరసః పుచ్ఛం ప్రతిష్ఠా। తదప్యేషః శ్లోకోభవతి ॥ఇతి తృతీయోఽనువాకః॥

నాల్గవ అనువాకము

యతో వా చోనివర్తంతే । అప్రాప్య మనసా సహ। ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ । నబిభేతి కదా చనేతి। తస్యైష ఏవ శారీర ఆత్మా। యః పూర్వస్య। తస్మాద్వా ఏతస్మా న్మనోమయాత్। అన్యోఽన్తర ఆత్మా విజ్ఞాన మయః । తేనైష పూర్ణః। స వా ఏషపురుష విధ ఏవ । తస్యపు రుష విధతామ్ । అన్వయం పురుషవిధః । తస్య శ్రద్ధైవ శిరః। ఋతం దక్షిణః పక్షః। సత్య ముత్తరః పక్షః ।యోగ ఆత్మా । మహః పుచ్ఛం ప్రతిష్ఠా। తదప్యేష శ్లోకో భవతి ॥ ।ఇతి చతుర్థోఽనువాకః ।

అయిదవ అనువాకము

విజ్ఞానం యజ్ఞం తనుతే । కర్మాణి తనుతేఽపి చ । విజ్ఞానం దేవా స్సర్వే । బ్రహ్మ జ్యేష్ఠ ముపాసతే । విజ్ఞానం బ్రహ్మ చేద్వేద । తస్మాచ్చేన్న ప్రమాద్యతి । శరీరే ప్రాప్మ నో హిత్వా। నర్వాన్కామా న్థ ్సమశ్నుత ఇతి । తస్మైష ఏవ శరీర ఆత్మా। యః పూర్వస్య । తస్మాద్వా ఏ తస్మా ద్విజ్ఞానమయాత్ । అన్యోఽన్తర ఆత్మా ఽఽనందమయః । తేనైషపూర్ణః । సవా ఏషపురుష విధ ఏవ। తస్య పురుష విధతామ్। అన్వయం పురుష విధః। తస్య ప్రియమేవ శరః। మోదో దక్షిణః పక్షః। ప్రమోద ఉత్తరః పక్షః। ఆనంద ఆత్మా । బ్రహ్మపుచ్ఛం ప్రతిష్ఠా। తదప్యేష శ్లోకో భవతి ॥ ఇతి పంచమోఽను వాకః ॥

ఆరవ అనువాకము

అనన్నేవ స భవతి । అసద్బ్రహ్మేతి వేద చేత్ । అస్తి బ్రహ్మేతి చేద్వేద । సంతమేనం తతో విదురితి । తస్యైష ఏవ శారీర ఆత్మా । యః పూర్వస్య । అథాతోఽను ప్రశ్నాః। ఉతా విద్వానముం లోకం ప్రేత్య । కశ్చన గచ్ఛతీ । అహో విద్వానముం లోకం ప్రేత్య। కశ్చిత్స మశ్నుతా ఉ। సోఽ కామయత । బహుస్యాం ప్రజాయేయేతి ।స తపోఽతప్యత । స తపస్తప్త్వా ।ఇదగ్ం సర్వ మసృజత । యదిదం కించ । తత్ సృష్ట్వా । తదే వాను ప్రావి శత్ । తదను ప్రవిశ్య। సచ్చత్యచ్చా భవత్ । నిరుక్తం చా నిరుక్తం చ । నిలయనం చా నిలయనం చ । విజ్ఞానం చా విజ్ఞానం చ । సత్యం చా నృతం చ సత్యమ భవత్ । యది దం కిం చ । తత్ సత్యమిత్యా చక్షతే। తదప్యేష శ్లోకో భవతి ॥ ఇతి షష్ఠోఽనువాకః।

ఏడవ అనువాకము

అసద్వా ఇద మగ్ర అసీత్। తతో వై సద జాయత। తదాత్మా నగ్గం స్వయ మకురత। తస్మా త్తత్సు కృత ముచ్యత ఇతి। యద్వైత్సు కృతమ్। రసో వై సః। రస గ్గం హ్యేవాయం లబ్ధ్వా

ఉఽనందీ భవతి। కోహ్యేవాన్యాత్కః ప్రాణ్యాత్। యదేష ఆకాశ ఆనందో న స్యాత్। ఏష హ్యేవానం దయాతి। యదా హ్యేవైష ఏ తస్మిన్న దృశ్యేఽ నా త్మ్యే ఽనిరుక్తే ఽనిలయనే ఽభయం ప్రతిష్ఠాంవిందతే । అథ సోఽభయం గతో భవతి । యదా హ్యే వైష ఏతస్మి న్నుదర మంతరం కురుతే। అథ తస్య భయం భవతి। తత్త్వేవ భయం విదుషోఽమన్వా నస్య। తదప్యేష శ్లోకో భవతి॥ ఇతి సప్తమోఽనువాకః॥

ఎనిమిదవ అనువాకము

భీషాఽస్మా ద్వాతః పవతే। భీషోదేతి సూర్యః। భీషాఽస్మా దగ్నిశ్చేన్ద్రశ్చ। మృత్యుర్ధావతి పంచమ ఇతి। సైషాఽఽనన్దస్య మీమాగ్ంసా భవతి। యువా స్యాత్సాధు యు వాఽధ్యా యకః । అశిష్ఠో ద్రఢిష్ఠో బలిష్ఠః। తస్యేయం పృథివీ సర్వా విత్తస్య పూర్ణాస్యాత్। స ఏకో మానుష ఆనందః।తే యే శతం మానుషా ఆనందాః। స ఏకో మనుష్య గంధర్వాణామా నందః। శ్రోత్రియ స్య చాకామహతస్య । తేయే శతం మనుష్య గంధర్వాణా మానందాః స ఏకో దేవగంధర్వాణా మానందః। శ్రోత్రియస్య చాకామహ తస్య। తే యే శతం దేవగం ధర్వాణా మానందాః। శ్రోత్రియస్య చాకామహతన్య। తేయే శతం పితృణాం చిరలోక లోకానా మానందాః। స ఏక అజానజానాం దేవానామానందః। శ్రోత్రియస్య చాకామహ తసయ। తే యే శతమాజాన జానాం దేవానా మానందాః। స ఏకః కర్మ దేవానాం దేవా నామానందః। యే కర్మణా దేవాన పియంతి । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే శతం కర్మ దేవానాం దేవానా మానందః। స ఏకోదేవానా మానందః। శ్రోత్రియస్య చాకా మహతస్య । తే యే శతం దేవానా మానందాః। స ఏక ఇంద్రస్యానందః । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే శతమింద్ర స్యానందాః। స ఏకో బృహస్పతేరానందః।శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య। తే యే శతం బృహస్పతే రానందాః। స ఏకః ప్రజాపతేరానందః। శ్రోత్రి యస్య చాకామహతస్య। తే యే శతం వ్రజాపతేరానందః। స ఏకో బ్రహ్మణ ఆనందః। శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । న యశ్చాయం పురుషే । యశ్చాసావా దిత్యే । స ఏకః। న య ఏవం విత్ । అస్మాల్లోకాత్ప్రేత్య ।ఏతమన్న మయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి। ఏతం ప్రాణమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి। ఏతం మనోమయ మాత్మాన ముపసం క్రామతి। ఏతం విజ్ఞానమయ మాత్మాన ముప సంక్రామతి। ఏతమానందమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి। తదష్యేష శ్లోకో భవతి॥ ఇతి అష్టమోఽనవాకః॥

తొమ్మిదవ అనువాకము

యతో వాచో నివర్తంతే । అప్రాప్యమనసా సహ । ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ । న బిభేతి కుతశ్చనేతి। ఏతగ్ం హ వావ న తపతి। కి మహగ్ం సాధు నాకరవమ్।

కి మహం పాపమకరవమితి। స య ఏవం విద్వానేతే ఆత్మానగ్గ్ం స్ప్రణుతే । ఉభేహ్యేవైష ఏతే ఆత్మానగ్గ్ం స్ప్రణుతే ।య ఏవం వేద। ఇత్యుపనిషత్ । ఇతి నవమోనుఽవాకః।

ఓం సహ నావవతు । సహనౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వధీతమస్తు మా విద్విషావహై।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

భృగువల్లీ

మొదటి అనువాకము

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భువక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై । తేజస్వి నా వధీ తమస్తు । మా విద్విషావవహై । ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥

భృగుర్వై వారుణిః । వరుణం పితర ముపససార । అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి । తస్మా ఏతత్ప్రోవా చ । అన్నం ప్రాణం చక్షుశ్శ్రోత్రం మనో వా చమితి । తగ్ం హోవా వాచ ॥ యతో వా ఇమాని భూతాని జాయంతే । యే న జాతాని జీవంతి । యత్ప్రయం త్యభి సంవిశన్తి। తద్విజిజ్ఞాస స్వ । తద్బ్రహ్మేతి । స తపోఽతప్యత । స తపస్తప్త్వా । ఇతి ప్రథ మోఽనువాకః।

రెండవ అనువాకము

అన్నం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్। అన్నాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే। అన్నేన జాతాని జీవంతి। అన్నం ప్రయం త్యభిసంవిశంతీతి। తద్విజ్ఞాయ పునరేవ వరుణం పితర ముపస సార అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి తగ్ం హోవాచ తపసా బ్రహ్మవిజిజ్ఞాస స్వ।తపో బ్రహ్మేతి । స తపోఽతప్యత స తపస్తప్త్వా। ఇతి ద్వితీయోఽనువాకః॥

మూడవ అనువాకము

ప్రాణో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్ । ప్రాణాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే। ప్రాణేన జాతా ని జీవంతి। ప్రాణం ప్రయం త్యభిసం విశంతీతి। తద్విజ్ఞాయ।పునరేవ వరుణం పితర ము పససార।అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి। తగ్ం హోవా చ। తపసా బ్రహ్మ విజిజ్ఞాస స్వ । తపో బ్రహ్మేతి । సతపోఽతప్యత । స తపస్తప్త్వా । ఇతి తృతీయోఽనువాకః॥

నాల్గవ అనువాకము

మనో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్। మనసో హ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । మనసా జాతాని జీవంతి । మనః ప్రయం త్యభిసంవిశంతీతి । తద్విజ్ఞాయ। పునరేవ వరుణం పిత

ర ముపససార। అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి । తగ్ం హెూవా చ। తపసా బ్రహ్మ విజిజ్ఞాస స్వ । తపో బ్రహ్మేతి ।స తపోఽతప్యత। స తపస్తప్త్వా। ఇతి చతుర్థోఽనువాకః॥

ఐదవ అనువాకము

విజ్ఞానం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్। విజ్ఞానాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । విజ్ఞానేన జాతాని జీవంతి । విజ్ఞానం ప్రయం త్యభిసంవిశంతీతి। తద్విజ్ఞాయ । పునరేవ వరుణం పితర ముపససార। అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి । తగ్ం హెూవా చ । తపసా బ్రహ్మ విజిజ్ఞా స స్వ । తపో బ్రహ్మేతి । న తపోఽతప్యత । స తపస్తప్త్వా ॥ ఇతి పంచమోఽనువాకః॥

ఆరవ అనువాకము

ఆనందో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్। ఆనందా ద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే। ఆనందేన జాతాని జీవంతి । ఆనందం ప్రయంత్యభిసంవిశంతీతి । సైషా భార్గవీ వారుణీ విద్యా। పరమేవ్యోమన్ ప్రతిష్ఠితా । స య ఏవం వేద ప్రతితిష్ఠతి। అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభిర్బ్రహ్మవర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా ॥ ఇతి షష్ఠోఽనువాకః॥

ఏడవ అనువాకము

అన్నం న నింద్యాత్ । తద్ వ్రతమ్। ప్రాణోవా అన్నమ్ । శరీరమన్నాదమ్। ప్రాణే శరీరం ప్రతిష్ఠితమ్ । శరీరే ప్రాణః ప్రతిష్ఠితః । తదేతదన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితమ్ । స య ఏతదన్న మన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్ఠతి । అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభిర్బ్రహ్మవర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా । ఇతి సప్తమోఽనువాకః॥

ఎనిమిదవ అనువాకము

అన్నం న పరిచక్షీత । తద్ వ్రతమ్ । ఆపోవా అన్నమ్ । జ్యోతిరన్నాదమ్ । అప్సు జ్యోతిః ప్రతిష్ఠితమ్ । జ్యోతిష్యాపః ప్రతిష్ఠితాః। తదేతదన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం। స య ఏత దన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్ఠతి । అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభిర్బ్ర హ్మ వర్చసేన ।మహాన్ కీర్త్యా ॥ ఇతి అష్టమోఽనువాకః ॥

తొమ్మిదవ అనువాకము

అన్నం బహుకుర్వీత । తద్ వ్రతమ్ । పృథివీ వా అన్నమ్ । అకాశోఽన్నాదః । పృథివ్యా మాకాశః ప్రతిష్ఠితః । ఆకాశే పృథివీ ప్రతిష్ఠితా । తదేతదన్న మన్నే ప్రతిష్ఠితమ్। స య ఏ తదన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్ఠతి । అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజ యా పశుభిర్బ్రహ్మ వర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా ॥ ఇతి నవమోఽనువాకః ॥

పదవ అనువాకము

స కంచన వసతౌ ప్రత్యా చక్షీత । తద్వ్రతమ్। తస్మాద్వయా కయా చ విధయా బహ్వన్నం ప్రాప్నుయాత్ । ఆరాధ్యస్మా అన్నమిత్యా చక్షతే । ఏతద్వై ముఖతో ఽన్నగ్ం రాద్ధమ్ । ముఖ తో ఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే । ఏతద్వైమధ్య తో ఽన్నగ్ం రాద్ధమ్ । మధ్య తో ఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే ।ఏతద్వా అన్తతో ఽన్నగ్ం రాధమ్ । అన్తతో ఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే । య ఏవం వేద । క్షేమ ఇతి వాచి । యోగక్షేమ ఇతి ప్రాణాపానయోః । కర్మేతి హస్తయోః । గతి రితి పాదయోః । విముక్తిరితిపాయౌ। ఇతిమానుషీ స్సమాజ్ఞాః । అథ దైవీః । తృప్తిరితి వృష్టౌ । బలమితి విద్యుతి । యశ ఇతి పశుషు । జ్యోతిరితి నక్షత్రేషు । ప్రజాపతి రమృతమానన్ద ఇత్యుపస్థే । సర్వమిత్యాకాశే । తత్ప్రతిష్ఠేత్యుపాసీత । ప్రతిష్ఠావాన్భవతి । తన్మహ ఇత్యుపాసీత । మహాన్భవతి । తన్మన ఇత్యుపాసీత । మానవాన్భవతి । తన్నమ ఇత్యుపాసీత । నమ్యన్తేఽస్మైకామా । తద్బ్రహ్మేత్యు పాసీత । బ్రహ్మవాన్భవతి । తద్బ్రహ్మణః పరిమర ఇత్యు పాసీత । పర్యేణం మ్రియంతే ద్విషన్త స్సపత్నాః । పరి యేఽప్రియా భ్రాతృవ్యాః । సయ శ్చాయం పురుషే । యశ్చాసావాదిత్యే। స ఏకః । స య ఏవం విత్ । అస్మాత్లోకాత్ప్రేత్య । ఏతమన్న మయమాత్మాన ముపసంక్రమ్య । ఏతం ప్రాణమయ మాత్మాన ముపసంక్రమ్య। ఏతం మనోమయ మాత్మాన ముపసంక్రమ్య । ఏతం విజ్ఞానమయ మాత్మాన ముపసం క్రమ్య । ఏత మానన్దమయ మాత్మాన ముప సంక్రమ్య । ఇమాన్లోకాన్కామాన్నీ కామ రూప్యను సంచరన్ । ఏతత్సామగాయన్నాస్తే । హా3వు హా3వు హా3వు । అహమన్న మహ మన్న మహమన్నమ్ ।అహమన్న మహమన్న మహమన్నమ్ । అహమన్నాదో3ఽహమన్నా దో3ఽహమన్నాదః ।అహగ్ శ్లోకకృదహగ్గ్ శ్లోకకృదహగ్ శ్లోకకృత్ । అహమస్మి ప్రథమజా ఋతా3స్య । పూర్వం దేవేభ్యో అమృతస్యనా3ఖా ఇ। యో మాదదాతి స ఇదేవ మా3వాః। అహమన్నమన్న మదన్త మా3ద్మి । అహం విశ్వం భువన మభ్యభవామ్ । సువర్ణజ్యోతీః । య ఏవం వేద । ఇత్యుషనిషత్ । ఇతి దశమోఽనువాకః ॥

ఓం సహ నావవతు । సహనౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వధీతమస్తు మా విద్విషావహై।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

for deep study on Tattariya Upanishad listen to the audio files of Pujya Swami Paramarthananda Saraswathi.

for audio CDs and catalogue write to sastraprakasika@gmail.com